

ほけんだより 2月

令和7年2月7日
熊本市立松橋西支援学校
保健室

2月になり立春を迎えました。でも、まだまだ寒い日が続きますね。体調を崩さないよう、運動・食事・睡眠の生活管理に加えて、感染症予防に気を付けましょう！毎日全力で頑張っていると心が疲れてしまうこともあります。上手に息抜きをしながら日々の生活が送れるといいですね。

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
不足しがちな野菜も忘れずに！
一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。
やはり早寝早起きが基本です。
スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。
その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。



生活習慣と主な生活習慣病

生活習慣病とは、よくない生活習慣が原因となって起こる病気のことです。原因となる生活習慣と主な病気は重なるものが多いので、日ごろのすごし方に気をつけてください。

- 食習慣 → 糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症
- 運動習慣 → 糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症
- 喫煙 → がん、心臓病
- 飲酒 → 高血圧症、肝臓障害

ほかにも睡眠習慣（睡眠不足）が生活習慣病のリスクを上げたり、歯みがき習慣が歯周病などの原因となったりすることもあります。

